

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Комсомольская

А.М. Кайдалов



«02» сентября 2024г.

Примерное
10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ
(возрастная группа 7-18 лет)

МБОУ Комсомольская СОШ

День 1	с 7-11лет	с 12 и старше	Пищевые вещества										Минеральные вещества					Витамины					ЭЦ ккал
Наименование блюд	Выход	Выход	Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C										
Завтрак																							
174 Каша рисовая на молоке	200/10	200/10	6	10,85	43	130,67	36,46	157,44	0,6	54,8	0,21		0,96	294									
376 Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		0,03	60									
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52									
15 сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1		0,21	108									
Итого:			16,19	20,12	77,3	414,97	61,56	345,04	1,62	132,8	0,35	0,62	1,2	555,52									

ПР	X/не6	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44	0,04	0,52	93,52		
Итого:				20,66	19,89	108	114	110,44	247,67	4,22	33	0,46	2,67	9,52	700,17

День 3

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины	ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
Завтрак														
181	Каша манная на молоке	200/10	200/10	6,11	10,72	32,4	133,77	20,3	118,19	0,47	58	0,25	1,17	251
209	йцо вареное	40	40	5,08	4,6	0,28	22	4,8	76,8	1	100	0,21	0	63
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24	1,59	118,6
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52
	Итого:			18,43	19,26	69,6	317,19	59,64	354,35	2,39	182,4	0,74	2,76	526,12

День 3

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины	ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	250	1,8	4,92	10,9	49,73	26,13	54,6	1,23	0	0,1	2,4	103,75
290	Голень тушенная в соусе	100	100	10,93	10,47	2,93	29,4	13,49	73,27	0,95	29,3	0,12	0,33	150
304	Рис отварной	200	200	4,87	7,17	48,9	1,82	21,78	81,26	0,7	0	0,06	0,6	279,6
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0	0,03	60
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52
	Итого:			20,83	22,98	97,1	101,25	76	246,73	3,6	29,3	0,32	3,52	686,87

День 4

Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины	ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C	
Завтрак														
120	суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09	0,83	150
418	Слойка с яблоком	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	250
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52	93,52
379	кофейный напиток на молоке	200	200	3,17	2,68	0,95	125,78	14	90	0,13	20	0,2	1,3	100,6
	Итого:			16,58	16,67	76,3	312,98	71,08	309,67	2,16	65	0,47	2,13	594,12

День 4

	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества							Минеральные вещества							Витамины					ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C									
	Обед																						
102	Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3											
268	Биточки из говядины	100	100	7,49	9,19	8,24	13,4	16,88	90,19	1,4	10,1	0,1											
302	Перловка отварная <i>с соусом</i>	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09											
389	Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07	0,2										

ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04	0,52		93,52
338	Банан	150	150	2,25	0,75	31,5	10	63	42	0,9		0,14		15	144
	Итого:			25,73	21,8	141	134,98	165,98	497,63	6,54	10,1	0,74	0,72	35,64	877,97

День 5

	Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины		ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
	Завтрак															
173	Каша пшениная на молоке	200/10	200/10	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08			0,96	308
15	сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1		0,1	0,21	108
376	Напиток витаминный	200	200	1	0	15	158,67	29,33	132	2,4		0,03			1,47	60,4
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52		93,52
	Итого:			18,67	13,1	94,9	568,24	84,64	467,41	4,83	92,8	0,25		0,62	2,64	569,92

День 5

	Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины		ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
	Обед															
140	суп картофельный с рыб.консер	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11		0,88	6,88	160,78
259	Жаркое по домашнему	175	175	16,2	18,09	16,6	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,29			6,76	295
382	Какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24			1,59	118,6
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52		93,52
418	слойка с вишней	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14		0	0	250
	Итого:			36,67	39,15	105	238,57	140,27	588,81	6,97	51,4	0,82		1,4	15,23	917,9

День 6

	Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины		ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
	Завтрак															
174	каша рисовая на молоке	210	210	6	10,85	52,9	130,97	36,46	157,44	0,63	54,8	0,06			0,96	334
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,1	32,48	17,46	23,44	0,7		0,04		0,2	0,73	132,8
ПР	Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52		93,52
	Итого:			9,82	11,34	104	172,65	67,12	215,68	1,77	54,8	0,14		0,72	1,69	560,32

День 6

	Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества										Витамины		ЭЦ ккал
				Белки	жиры	Угл	Ca	Mg	P	Fe	A	B	E	C		
	Обед															
112	Суп карт. с вермишелью	250	250	2,57	2,78	15,69	29,5	23,8	57,73	1		0,14			6,08	109
260	Уулаш из говядины	100	100	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	154,15	3,06	0	0,13		1093	0,92	221
309	Макаронные изделия отвар.	200	200	7,36	6,02	35,3	19,52	39,1	49,56	1,47		0,11		1,95		224,6
376	Чай с сахаром	200	200	0,07	0,02	15	11,1	1,4	2,8	0,28	0	0		0	0,03	60
ПР	Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52		93,52

456	Слойка с малиной	75	75	4,78	8,84	38,04	15	17,2	48	0,94	12	0,14	0	0	250
Итого:				29,88	30,74	145	255,43	281,51	626,57	11,47	45	0,91	0,52	10,26	978,17

День 9

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества											Витамины		ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
Завтрак																
120 Суп молочный вермишелев.	250	250	5,47	4,75	18	163	26,68	136,87	0,65	33	0,09		0,83			150
15 сыр порциями	30	30	6,96	8,85		264	10,5	150	0,3	78	0,1		0,21			108
389 Сок яблочный	200	200	1	0	25,4	40	20	36	0,4	0	0,12		0,2		8	105,6
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52			93,52
Итого:			16,59	14	62,7	476,2	70,38	357,67	1,79	111	0,35		0,82		9,04	457,12

День 9

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества											Витамины		ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
Обед																
140 Суп карт.с рыбными консер.	250	250	8,45	8,28	13,1	31,65	46,05	175,7	1,25	15	0,11		0,88		6,88	160,78
302 Перловка отварная	200	200	5,94	5,79	42,3	25,7	25,32	206,54	1,15	0	0,09				0	244,8
268 Котлета из говядины	100	100	8,05	9,19	8,6	13,98	18,24	92,19	1,45	10,1	0,04				0,4	151
349 Компот из сухофруктов	200	200	0,66	0,09	32,1	32,48	17,46	23,44	0,7		0,04		0,2		0,73	132,8
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52			93,52
Итого:			26,26	23,75	115	113,01	120,27	532,67	4,99	25,1	0,32		1,6		8,01	782,9

День 10

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества											Витамины		ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
Завтрак																
173 Каша пшенная на молоке	200/10	200/10	7,55	3,85	60,6	136,37	31,61	150,61	1,69	14,8	0,08		0,96			308
382 какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,6	152,22	21,34	124,56	0,48	24,4	0,24		1,59			118,6
ПР Хлеб	30	30	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52			93,52
Итого:			14,79	7,79	97,5	297,79	66,15	309,97	2,61	39,2	0,36		0,52		2,55	520,12

День 10

Наименование блюд	Выход	Выход	Пищевые вещества Минеральные вещества											Витамины		ЭЦ ккал
			Белки	жиры	Угл	Са	Mg	P	Fe	A	B	E	C			
Обед																
102 Суп гороховый	250	250	5,49	5,27	16,5	42,68	35,58	88,1	2,05	0	0,3		5,83			148,25
259 Жаркое по домашнему	175	175	16,2	18,09	16,6	30,5	42,48	205,75	3,86	0	0,29		6,76			295
389 Сок вишневый	200	200	1,4	0,4	22,8	34	12	36	0,6		0,07		0,2		14,8	100,4
ПР Хлеб	60	60	3,16	0,4	19,3	9,2	13,2	34,8	0,44		0,04		0,52			93,52

Мандарин	100	100	0,8	0,2	22,5	36	11	17	0,1		0,09		38	98
Итого:			27,05	24,36	97,7	152,38	114,26	381,65	7,05	20	0,79	0,72	65,39	735,17